

Педагогические условия, необходимые для повышения специальной выносливости у квалифицированных дзюдоисток

Саварец Д.Г.

Запорожский национальный технический университет

Аннотация. В статье представлены результаты исследований автора по выявлению педагогических условий, необходимых для повышения специальной выносливости квалифицированных дзюдоисток. К наиболее значимым условиям автор относит: структурирование содержания подготовки дзюдоисток в интересах обеспечения высокого уровня физической готовности к разнообразным технико-тактическим действиям; дифференциация и индивидуализация при подборе средств и методов, направленных на повышение специальной выносливости дзюдоисток.

Ключевые слова: педагогические условия, специальная выносливость, дзюдоистки.

Постановка проблемы. На сегодняшний день *дзюдо* является одним из *самых* распространённых и *популярных* видов борьбы. По итогам 2014 года, в активе женской сборной Украины – 3 золотых, 12 серебряных и 17 бронзовых медалей на официальных международных стартах, что свидетельствует о стремительной популярности этого вида борьбы среди женщин.

Достаточно часто причиной проигрышей на международной арене является недостаточный уровень развития специальной выносливости наших дзюдоисток, которая позволяла бы вести весь соревновательный поединок на высоком уровне [1].

Необходимо отметить, что спортивные достижения зависят не только от содержания тренировочных программ, но и от многочисленных факторов, предпосылок, условий [2]. Создание необходимых педагогических условий становится одним из приоритетных задач в системе подготовки спортсменок.

Исследования, проведённые в последние годы передовыми отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки спортсменов, показывают, что умело применяемые педагогические условия в системе подготовки, способствуют росту их спортивных результатов [3, 4].

Цель работы: определить педагогические условия в системе подготовки дзюдоисток, способствующие развитию специальной выносливости.

С целью определения педагогических условий, необходимых для развития специальной выносливости у дзюдоисток, нами был проведен опрос тренеров, в котором приняли участие 57 специалистов. С целью проверки эффективности этих педагогических условий был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие 40 квалифицированных спортсменок, которые являются членами и кандидатами сборной команды Украины по дзюдо.

Результаты исследований. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов, нам видится в выявлении и создании оптимальных педагогических условий в процессе занятий, направленных на совершенствование различных сторон подготовки.

В научной литературе под педагогическими условиями понимают существенный компонент педагогической деятельности, интегрирующий в себе определенную совокупность мер педагогического процесса, направленных на достижение поставленной цели [5].

В связи со стремительным развитием и популяризацией борьбы дзюдо среди женщин, у специалистов возникает ряд вопросов, относительно системы подготовки спортсменов.

Для решения основных задач исследования нами был проведен опрос среди тренеров с целью определения необходимых педагогических условий. Всего в опросе приняли участие 57 специалистов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Педагогические условия, необходимые для развития специальной выносливости у дзюдоисток (n=57)

Значимость (ранговое место)	Педагогические условия	Ранговый показатель, в %
1	Структурирование содержания подготовки дзюдоисток в интересах обеспечения высокого уровня физической готовности к разнообразным технико-тактическим действиям	19,6
2	Дифференциация и индивидуализация при подборе средств и методов, направленных на повышение специальной выносливости дзюдоисток	17,6
3	Высокий уровень теоретической и методической подготовленности тренеров по развитию специальной выносливости у дзюдоисток	14,8
4	Рациональное распределение различных средств и методов развития специальной выносливости в соответствии с решаемыми задачами подготовки спортсменов	13,3
5	Рациональное распределение физической нагрузки во время тренировочного процесса с учетом особенностей женского организма	10,6
6	Подбор наиболее эффективных средств развития специальной выносливости дзюдоисток, с учетом уровня их подготовленности	10,2
7	Применение методических приемов на этапе совершенствования специальной выносливости, направленных на достижение максимальных результатов	7,4
8	Создание обстановки во время проведения учебно-тренировочных занятий, требующей высокого уровня самоконтроля у дзюдоисток	6,5

С целью проверки эффективности этих педагогических условий был проведен педагогический эксперимент. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности, выявленных педагогических условий для развития специальной выносливости дзюдоисток. В результате проведенного педагогического эксперимента индивидуальный коэффициент специальной выносливости дзюдоисток (ИКСВД) экспериментальной группы достоверно вырос при уровне значимости ($P < 0,01$; $P < 0,001$). Прирост этого показателя составил от 20,51 % до 34,24% в разные фазы ОМЦ. В контрольной группе прирост показателей не превысил 3%.

Выводы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости использования выявленных педагогических условий в процессе развития специальной выносливости у квалифицированных дзюдоисток.

Литература:

1. Перемышлев, Е. С. Повышение локальной мышечной работоспособности у квалифицированных борцов: дис. . канд. пед. наук / Е. С. Перемышлев. - М., 2000. - 139 с.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба : Теория, методика, организация тренировок : Учебное пособие / Г. С. Туманян // Т.1. М. : 1997. – 288 с.
3. Бабакин, В. Н. Физическая подготовка команды высшего уровня [электронный ресурс] / В. Н. Бабакин // URL: http://volleyballogy2.ucoz.ru/publ/raznoe/video/fizicheskaja_podgotovka_komandy_vysshego_urovnja_babakin_v_n/17-1-0-197
4. Идриев, А. И. Педагогическая технология управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов в возрасте 15-17 лет / А. И. Идриев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3 (37). – С. 46-50.
5. Муратова, Г. Педагогические условия формирования информационной компетентности будущего учителя / Г. Муратова // Высшая школа Казахстана. – Астана. - 2008. - № 2.

Информация об авторе:

Саварец Диана Геннадьевна –

старший преподаватель кафедры «Управления физической культурой и спортом»

Запорожский национальный технический университет

Поступила в редакцию 14.01.2015 г.